# Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть

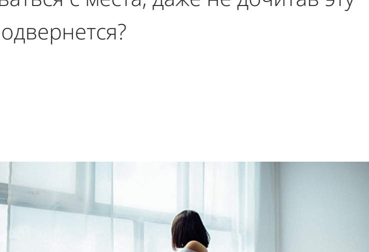
Знакомы ли вы с этим высказыванием? Его автор – Теодор Рузвельт, 26-й президент США, получивший в 1906 году Нобелевскую премию мира.

Как вы думаете, что оно значит, и можно ли применить его в нашей обычной жизни? Или подобные мудрости – лишь для президентов и нобелевских лауреатов?

- Может быть, оно подразумевает, что нужно сорваться с места, даже не дочитав эту статью, и бежать срочно делать все, что под руку подвернется?

Я расскажу, что оно представляет собой для меня.

## Существует ли идеальный момент?

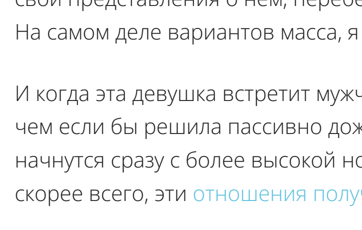


Нам часто кажется, будто идеальный момент для действия наступит где-то за поворотом. Мы ждем удачных обстоятельств или хорошего случая. Но правда в том, что они никогда не наступят. Жизнь происходит прямо здесь и сейчас. Прямо здесь мы можем приложить максимум усилий, чтобы сократить разрыв между мечтой и реальностью в нашей жизни. То есть от наших действий напрямую зависит наше завтра.

- Например, девушка ищет отношений, но так сложилось, что сейчас она одна и ей никак не удается ни с кем познакомиться. Она может сказать себе «Что ж, ладно. Когда я встречу мужчину своей мечты, тогда и буду стараться. Буду вкладываться в отношения заботой и теплом, начну следить за собой и тренироваться в фитнес-студии». А может вспомнить мудрость Рузвельта и пойти на спорт и в салон красоты прямо сейчас. Еще она может хорошенько подумать, где можно встретить мужчину мечты, может быть, пересмотрит свои представления о нем, переберет своих знакомых, нет ли среди них кого-то похожего. На самом деле вариантов масса, я назвал только самые очевидные.

И когда эта девушка встретит мужчину, то окажется уже на совершенно другом уровне, чем если бы решила пассивно дожидаться судьбоносного момента. Их отношения начнутся сразу с более высокой ноты, а главное, мужчина будет совершенно другим. И, скорее всего, эти отношения получатся более прочными.

## В ожидании блестящих возможностей



Многие говорят: вот если бы у меня были хорошие возможности, я бы такого сделал, такого... А так как у меня их нет, я ничего и не делаю.

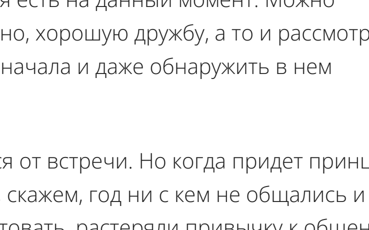
Но в реальности все работает по-другому. Если бы возможности, о которых говорят эти люди, открылись, они так ничего и не совершили бы. Потому что не знали бы, с какой стороны к этой новой возможности подойти.

Чтобы уметь пользоваться серьезными, большими возможностями, нужно учиться это делать на маленьких и скромных. Учиться прямо здесь и сейчас, то есть использовать те ресурсы, которые есть в вашей текущей ситуации.

- Скажем, вас приглашает на свидание человек, вроде бы и не противный, но точно не «мужчина мечты». Это – ваша возможность, которая есть на данный момент. Можно реализовать ее и получить опыт общения, возможно, хорошую дружбу, а то и рассмотреть в человеке нечто интересное, чего вы не видели сначала и даже обнаружить в нем мужчину своей мечты (такие случаи бывают).

А можно сказать «я жду своего принца» и отказаться от встречи. Но когда придет принц, растеряться и провалить свидание, потому что вы, скажем, год ни с кем не общались и забыли, как поддерживать легкий разговор и флиртовать, растеряли привычку к общению и способность оценивать мужчин по достоинству. И поэтому не сможете реализовать свою «большую возможность».

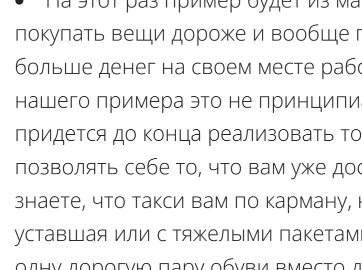
## Следующий уровень – только после предыдущего



Итак, обычно мы думаем о больших возможностях: «полюбить – так королеву, проиграть – так миллион». Но, только научившись решать небольшие задачи на своем уровне, добившись в этом успеха, мы сможем приняться за большие и тоже достичь успеха – потому что уже есть привычка побеждать. По-другому это можно представить так. Чтобы выйти на новый уровень, необходимо сначала «заполнить» предыдущий, сделав там максимум из того, что вы можете. Это как в компьютерной игре – сначала нужно пройти первый, потом второй, потом третий уровни – сразу на последний попасть не получится.

- На этот раз пример будет из материальной сферы. Допустим, вы хотите жить лучше, покупать вещи дороже и вообще позволять себе больше. Вы можете хотеть получать больше денег на своем месте работы, открыть свой бизнес или найти богатого мужа. Для нашего примера это не принципиально. Но прежде, чем вы сможете это получить, вам придется до конца реализовать тот уровень, который есть сейчас. То есть начать позволять себе то, что вам уже доступно, но вы этого почему-то не делаете. Например, вы знаете, что такси вам по карману, но не пользуетесь им, чтобы сэкономить. И едете уставшая или с тяжелыми пакетами на метро или автобусе. Знаете, что можете купить одну дорогую пару обуви вместо двух дешевых – но не делаете этого. И так далее. Все это – недозаполненность вашего уровня благосостояния, такие «дыры», которые никак не перепрыгнуть, чтобы выйти на следующий уровень – например, купить новую машину, позволять себе поездки на отдых или начать одеваться более стильно.

## А что, собственно, мы можем?



Чтобы делать то, что вы можете, с тем, что имеете, там, где вы есть, желательно сначала понять: что мы можем, что имеем и где находимся.

«Делай» не означает «не думай». Как раз очень важно как можно реальнее оценивать свою ситуацию, анализировать ее, оценивать, обдумывать. Только тогда вы сможете увидеть возможности, которые находятся буквально у вас под ногами и начать двигаться от мечты к реальности.

- Для этого можно выписать – прямо ручкой на бумагу – что у вас есть. Допустим, речь опять таки, об отношениях. Например, у вас есть опыт неудачного замужества, ребенок от этих отношений, красивая фигура, умение наводить уют и готовить, а также умение поддержать умный разговор. А не хватает умения краситься и броско одеваться. И есть еще куча страхов и сомнений из серии «кому я нужна с ребенком».

Можно сказать «у меня нет денег на новый гардероб, психолога и визажиста. И времени, чтобы все это изучать». А можно перебрать своих подруг, найти ту, которая умеет делать макияж и попросить ее научить вас. И отблагодарить ее вкусным обедом или научить готовить любимое блюдо. Другая подруга может помочь вам разобрать гардероб. Вы можете пойти на бесплатный онлайн-тренинг по психологии (сейчас их хоть отбавляй) и получить какой-то минимум, узнать что-то новое о себе. Возможностей, как видите, масса. Они находятся прямо здесь, важно только ими пользоваться.

## Делать то, что от нас зависит и не беспокоиться о том, что не зависит

Кроме всего прочего, чтобы успешно действовать, очень важно уметь отличать то, что мы можем, от того, что от нас не зависит. То есть разделять зоны ответственности – вашей и не вашей. Тогда вы не будете тратить энергию, пытаясь решить не свои проблемы и реализовать не свои возможности.

- Допустим, вы решили жить по принципу Теодора Рузвельта и понимаете, что это почему-то не получается или не приносит результата. Очень может быть, что вы решаете не свои задачи или берете на себя слишком большую ответственность. Например, пытаетесь решить проблемы родителей, вместо того, чтобы заняться своими. Пытаетесь исправить мужа, вместо того, чтобы задуматься о своих недостатках. Или переживаете о войне на другом конце земного шара, вместо того, чтобы помочь бабушке в своем подъезде. Вы не можете исправить мужа, повлиять на политику, исправить плохую погоду. Но вы можете делать лучше мир вокруг себя и свою собственную жизнь. Самой стать лучшей женой, одеться по сезону. (Если вас очень волнует обстановка в мире, на нее тоже можно минимально влиять – например, подписывая и распространяя петиции, занимаясь благотворительностью или участвуя в деятельности общественных организаций. Я не предлагаю равнодушие, я говорю о правильной оценке своих сил).

## Заключение

Высказывание Теодора Рузвельта можно применить к любым сферам нашей жизни и ситуациям. Отношения, работа, деньги, дружба, здоровье и саморазвитие – этот принцип применим везде.

- Делайте, что можете на работе, дома, в семье, в спорте. И вы увидите изменения – очень быстро. Не можете позволить себе фитнес-клуб – больше гуляйте и откажитесь от лифта. Не хватает на поездки за рубеж – хорошенько расслабьтесь за городом, на даче, в городском парке. Нет отношений – насладитесь одиночеством и возможностью делать то, что вам хочется. Стесняетесь пойти одна в ресторан – приготовьте новое блюдо сами по рецепту из Интернета и устройте ужин со свечами – для себя. Думайте, ищите новые пути, используйте свои возможности. И вы увидите, как те волшебные обстоятельства, о которых вы грезите, становятся реальностью. Вы начнете создавать их сами, собственными усилиями и достижениями.

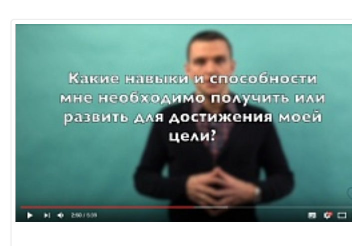
Но до того как действовать – обязательно сначала подумайте. Потому что далеко не любое действие ведет к успеху.

*Вадим Куркин*

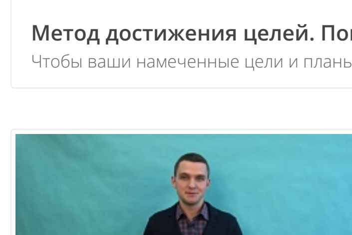
В 15 f 16

**Личный блог и прямые эфиры Вадима Куркина в Instagram**

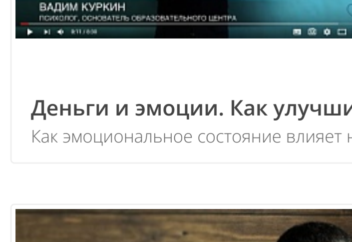
Рекомендации




**Метод достижения целей. Пошаговая инструкция**
Чтобы ваши намеченные цели и планы исполнялись, используйте эту п...




**Деньги и эмоции. Как улучшить отношения с деньгами**
Как эмоциональное состояние влияет на наши финансы. Как наполнит�...




**Ложные цели в бизнесе и в жизни. Самооценка, отношение к себе и цели. Ведет психолог Вадим Куркин**
Как связаны цели в жизни и в бизнесе с нашей самооценкой

### Главное препятствие на пути к счастью - это гордыня
Все несправедливо, все не так! Неудивительно, что с таким умонастроением человек продолжает пол...

### Как прожить эмоции злости? 15 способов
Важно уметь проживать эмоции злости. Зачем это нужно? Чтобы они не застревали в теле и не причин�...



© 2020 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВАДИМА КУРКИНА, ИНН 780432431340 MADE WITH ♥